

體育頻道



因愛重回跑道



梁嘉雯

為自己繼續跑！

疫情下舉行的多項田徑賽事都刷新紀錄，成為本地田徑壇熱門話題，新星誕生的同時，還有一個熟悉名字再次回到大家的關注視線。手執女子400米及800米兩項澳門紀錄的梁嘉雯，自二〇一四年在韓國仁川亞運會跑完運動員生涯最後一槍後，今年重新踏上場地賽跑道，並展示出仍然希望突破自己的熱血態度，眼中那團火彷彿從來沒有熄滅過；是復出嗎？梁嘉雯坦言沒有想得那麼複雜：“曾經放低，但不等於放棄，想跑是因為仍想挑戰自己，就這麼簡單！”



與杜麗儀老師亦師亦友



視邱武邦老師為父親



梁嘉雯選擇跟隨教練李偉權的400米步伐



梁嘉雯在鄺教練栽培下打好基礎

保持兩項澳門紀錄

若有留意本地跑手，肯定對梁嘉雯不會陌生，除了是目前女子400米及800米兩項澳門紀錄保持者外，她當年的學界足印幾乎由100米跑到3000米，橫跨短程和長程幅度，但練跑不能貪心；梁嘉雯認同必須專項專練才有目標：“小學開始讀勞校，很自然便加入了田徑校隊，起初確實嘗試過短跑，不過短跑講求天分，經過教練們一段時間觀察，還是建議我更適合向長距離，才確立到清晰的發展方向目標。”

跑道上遇見的恩師

在梁嘉雯的跑步路上，不同階段裡都有對她影響深遠的教練出現，塑造田徑場內、甚至場外的梁嘉雯，她直言倘若人

生中沒有他們，未必會有成為運動員的自己：“第一個遇見是杜麗儀老師，她帶我進入田徑世界，雖然跟隨她的時間很短暫，但由過去的師生關係，到現在的同事身份，都影響我很多；之後跟了現已退休的鄺老師，她幫助我打下長距離的基礎；然後升上中學跟邱武邦老師訓練，他嚴肅認真，教識比賽以外的人生道理，還會互相關心我和我的家人，就像慈父一樣；及後加入了雪糕田徑隊，認識了李偉權老師，真正找到自己最喜愛的項目，受他影響下專心向400米挑戰。”

曾陷瓶頸拒絕再練

高中時期加入了雪糕田徑隊，為梁嘉雯帶來開心歡樂且



董學智教練助梁嘉雯突破瓶頸

多姿多采的訓練生活；但進入大學後，梁嘉雯因成績陷入瓶頸，再努力訓練也沒有突破，加上新生活模式的各種誘惑，訓練足足停了大半年：“心累，完全沒有心機去練習，只

想休息，好想去玩。不過始終心掛掛，重新起步的我先後跟隨了侯力建和董學智兩位援澳內地教練，在他們身上也學到了很多，改進技術和動作，令我再次找到進步的動力。”



梁嘉雯希望傳承勞校精神



梁嘉雯在2014年葡語運為澳門贏得銅牌



梁嘉雯今年正式在場地賽「復出」

難忘仁川最後一槍

澳門田徑隊出戰國際賽事往往都有名額限制，長距離短跑項目並非“熱門”選擇，但梁嘉雯的運動員生涯中不乏大賽機會，她感恩田徑總會及體育局一直以來的支持：“第一次參加大賽是二〇〇五年東亞運，在主場比賽非常興奮，也慶幸首次打破澳門紀錄，印象深刻；翌年又獲得首次出戰多哈亞運會的機會，堅持下來直到二〇一四年的

仁川亞運，能夠參與兩屆亞運會，對運動員來說已經大滿足，期間還有三屆世界大學生運動會，無憾了！若要數最難忘的一場比賽，肯定是仁川亞運會的最後一槍，以打破400米澳門紀錄作為運動員生涯的完美句號，多麼美好的回憶。”

選擇傳承決定退役

仁川亞運後，梁嘉雯選擇在“當跑之齡”退役，背後原因充滿著愛：“其實想繼續跑的，但當年勞



梁嘉雯感謝田總及體育局多年來給予參賽機會



梁嘉雯去年起再次參與本地田徑聯賽

偉源(今年打破男子800米澳門紀錄)進步得很快，接連獲得出戰大賽的機會，尤其是一五年的世少賽，我希望專心一意栽培他、盡全力協助他爭取好成績，所以我決定暫停自己的訓練。”

投入跑步走出負面

梁嘉雯專心教師和教練工作，同時踏入人生新階段，結婚並誕下兩個可愛因因；但面對新的生活節奏，梁嘉雯透露曾經出現抑鬱症狀，全靠杜Miss及跑步幫她走出黑暗：“生完大女後，有很多負面情緒，除了照顧小朋友的壓力，還會自責對學生的訓練少了關心，覺得兩方面都做得不好；有一段時間把自己收埋埋，幸好身邊的杜麗

儀老師察覺得到，經常開解我，又鼓勵我多做運動放鬆心情，令我走出狀況。”

重新感受比賽熱度

正正因為這次逆境，梁嘉雯重新感受到跑步的餘溫，在“雙減”減壓和減肥的動力下，慢慢發覺原來對跑步的愛一直都在：“運動對身心健康的非常非常重要，起初只想陪學生一齊跑，當做運動修身減壓；練多了，感覺找到當年的一些狀態，所以想看看自己還可以有甚麼突破，去年決定重新感受比賽，報名參加半程馬拉松、“除夕跑”長跑聯賽，也做到給自己定下的目標；今年正式重返場地賽，參加了春季田徑賽，希望再次挑戰自己，

但心態上已有改變，不再是為了破甚麼紀錄，因為紀錄可能是別人的，突破才是為了自己的進步。”

薪火相傳勞校精神

梁嘉雯在勞校找到實踐夢想的方向，畢業後以自身的運動員經歷和經驗回饋這片成長地方，她認為是一份傳承：“杜Miss、鄺老師、邱老師以前都是這樣帶領我成長，我希望延續他們的信念和工作，最重要是教導學生體育的真正意義，明白永不言敗的勞校精神。以剛剛打破男子800米澳門紀錄的勞偉源為例，他中學開始就跟我訓練，望著他就像見到當年的自己一樣，是一份屬於勞校的薪火相傳，特別感動。”



澳門體育代表團（分批）

啟程參戰第十四屆全國學生運動會（山東省青島市）

